



献立表



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	あずきごはん とりにくのたつたあげ バイナップル ほうれんそうともやしのナムル なすとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう メロンパン	米、メロンパン、片栗粉、油、ごま油、三温糖、ごま(乾)	牛乳、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、油揚げ、あずき(乾)	パイナップル、もやし、ほうれんそう、なす、たまねぎ、にんじん、しょうが	 牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。
2	水	ごはん あじのなんばんづけ おくらとトマトのこんぶあえ ゼリー はんぺんとこまつなのすましじる	ぎゅうにゅう パンブキンバイ	米、三温糖、小麦粉、油、片栗粉	牛乳、あじ、はんぺん、バター	トマト、かぼちゃ、オクラ、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、塩昆布	
3	木	ぶたにくのしょうがやきどん ブロッコリーとじゃこのサラダ じゃがいもとごぼうのみそしる バナナ	ジョア ひやしそうめん	米、じゃがいも、干ししょうゆ、三温糖、油、片栗粉、ごま油	豚肉(肩ロース)、米みそ(甘みそ)、ちりめんじゃこ	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、糸こんにゃく、きゅうり、しめじ、ごぼう、にんじん、赤ピーマン、みかん缶、しょうが	
4	金	みぞれうどん じゃがいものあまみそ ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎぢゃ えだまめチーズ おかかおにぎり	ゆでうどん、じゃがいも、米、三温糖、ごま油	ヨーグルト、木綿豆腐、ささみ、うずら卵、かまぼこ、ミニフィッシュ(味付け小魚、0~1歳児しらす)、チーズ、甘みそ、かつお節	だいたい、なめこ、えだまめ、葉ねぎ	
5	土	たにんどん かぼちゃサラダ とうふとこまつなのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ジャムサンド	米、食パン、マヨネーズ、三温糖	牛乳、木綿豆腐、卵、豚こま肉、淡色みそ	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、いちごジャム、にんじん、コーン缶、刻みのり	
6	日						
7	月	なすとかぼちゃのカレー きりぼしだいこんのサラダ ミニフィッシュ ゼリー じゃがいもとしめじのみそしる	ぎゅうにゅう クリームパン	米、じゃがいも、三温糖、ごま(乾)、油、クリームパン	牛乳、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、油揚げ、ミニフィッシュ(味付け小魚、0~1歳、しらす干し)、かにかまぼこ	かぼちゃ、たまねぎ、なす、きゅうり、しめじ、にんじん、切り干しだいこん、いんげん	
8	火	バターライス とりにくのコーンフ레이크やき ブロッコリーとじゃこのアンチョビソテー ひじたまスープ メロン	ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし	米、コーンフ레이크、マヨネーズ、片栗粉、オリーブ油、ごま油	牛乳、鶏むね肉、卵、バター、アンチョビ	とうもろこし、メロン、ブロッコリー、たけのこ(ゆで)、ねぎ、ひじき、にんにく、しょうが	
9	水	こくとうロールパン ようふうたまごやき ごぼうサラダ コンソメスープ ヨーグルト	むぎぢゃ こんぶとうめの おにぎり	こくとうロールパン(0~1歳児食パン)、米、マヨネーズ、油、三温糖、すりごま(白)	ヨーグルト、卵、鶏ひき肉、牛乳、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、ごぼう、にんじん、もやし、きゅうり、にんじん、うめ干し、塩昆布、干しいたけ	
10	木	むぎいりごはん みそやさいいため かぼちゃのあまに むらくもじる バナナ	むぎぢゃ アイスクリーム (0・1歳ヨーグルト) ウエハース	米、三温糖、押麦、油	アイスクリーム(0~1歳ヨーグルト)、豚こま肉、卵、米みそ(甘みそ)	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、ピーマン	
11	金	山の日					
12	土	マーボー豆腐どん じゃがいものとき たまごとわかめのスープ バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、じゃがいも、食パン、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、かつお節	バナナ、キャベツ、ねぎ、にんじん、生わかめ、しょうが	
13	日						
14	月	ごはん さけのごまマヨやき キャベツとコーンのサラダ モロヘイヤのスープ すいか	ぎゅうにゅう チーズむしパン	米、三温糖、マヨネーズ、小麦粉、油、片栗粉、すりごま(白)、オリーブ油、ごま油	牛乳、さけ、卵、鶏こま肉、チーズ、ハム、粉チーズ	すいか、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、モロヘイヤ	
15	火	ざっこくまいごはん とりにくのたつたあげ バイナップル ほうれんそうともやしのナムル なすとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう メロンパン	米、メロンパン、片栗粉、油、雑穀米、ごま油、三温糖、ごま(乾)	牛乳、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、油揚げ	パイナップル、もやし、ほうれんそう、なす、たまねぎ、切り干し、しょうが	
16	水	ごはん あじのなんばんづけ おくらとトマトのこんぶあえ ゼリー はんぺんとこまつなのすましじる	ぎゅうにゅう パンブキンバイ	米、三温糖、小麦粉、油、片栗粉	牛乳、あじ、はんぺん、バター	トマト、かぼちゃ、オクラ、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、塩昆布	

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	木	ぶたにくのしょうがやきどん ブロッコリーとじゃこのサラダ じゃがいもとごぼうのみそしる バナナ	ジョア ひやしそうめん	米、じゃがいも、干ししょうゆ、三温糖、油、片栗粉、ごま油	豚肉(肩ロース)、米みそ(甘みそ)、ちりめんじゃこ	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、糸こんにゃく、きゅうり、しめじ、ごぼう、にんじん、赤ピーマン、みかん缶、しょうが	 牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。
18	金	みぞれうどん じゃがいものあまみそ ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎぢゃ えだまめチーズ おかかおにぎり	ゆでうどん、じゃがいも、米、三温糖、ごま油	ヨーグルト、木綿豆腐、ささみ、うずら卵、かまぼこ、ミニフィッシュ(味付け小魚、0~1歳児しらす)、チーズ、甘みそ、かつお節	だいたい、なめこ、えだまめ、葉ねぎ	
19	土	たにんどん かぼちゃサラダ とうふとこまつなのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ジャムサンド	米、食パン、マヨネーズ、三温糖	牛乳、木綿豆腐、卵、豚こま肉、淡色みそ	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、いちごジャム、にんじん、コーン缶、刻みのり	
20	日						
21	月	なすとかぼちゃのカレー きりぼしだいこんのサラダ ミニフィッシュ ゼリー じゃがいもとしめじのみそしる	ぎゅうにゅう クリームパン	米、じゃがいも、三温糖、ごま(乾)、油、クリームパン	牛乳、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、油揚げ、ミニフィッシュ(味付け小魚、0~1歳、しらす干し)、かにかまぼこ	かぼちゃ、たまねぎ、なす、きゅうり、しめじ、にんじん、切り干しだいこん、いんげん	
22	火	バターライス とりにくのコーンフ레이크やき ブロッコリーとじゃこのアンチョビソテー ひじたまスープ メロン	ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし	米、コーンフ레이크、マヨネーズ、片栗粉、オリーブ油、ごま油	牛乳、鶏むね肉、卵、バター、アンチョビ	とうもろこし、メロン、ブロッコリー、たけのこ(ゆで)、ねぎ、ひじき、にんにく、しょうが	
23	水	こくとうロールパン ようふうたまごやき ごぼうサラダ コンソメスープ ヨーグルト	むぎぢゃ こんぶとうめの おにぎり	こくとうロールパン(0~1歳児食パン)、米、マヨネーズ、油、三温糖、すりごま(白)	ヨーグルト、卵、鶏ひき肉、牛乳、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、ごぼう、にんじん、もやし、きゅうり、にんじん、うめ干し、塩昆布、干しいたけ	
24	木	むぎいりごはん みそやさいいため かぼちゃのあまに むらくもじる バナナ	むぎぢゃ アイスクリーム (0・1歳ヨーグルト) ウエハース	米、三温糖、押麦、油	アイスクリーム(0~1歳ヨーグルト)、豚こま肉、卵、米みそ(甘みそ)	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、ピーマン	
25	金	わかめごはん かじきまぐろのレモンソースがけ ズッキーニのサラダ チャンポンふうスープ パイナップル	ぎゅうにゅう ホワイトブレンクッキー	米、小麦粉、砂糖、油、三温糖、すりごま(白)、粉糖、ごま油	牛乳、かじき、豚こま肉、無塩バター、かまぼこ、卵、バター、粉チーズ	パイナップル、ほうれんそう、ズッキーニ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、レモン果汁	
26	土	マーボー豆腐どん じゃがいものとき たまごとわかめのスープ バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、じゃがいも、食パン、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、かつお節	バナナ、キャベツ、ねぎ、にんじん、生わかめ、しょうが	
27	日						
28	月	ごはん さけのごまマヨやき キャベツとコーンのサラダ モロヘイヤのスープ なし	ぎゅうにゅう チーズむしパン	米、三温糖、マヨネーズ、小麦粉、油、片栗粉、すりごま(白)、オリーブ油、ごま油	牛乳、さけ、卵、鶏こま肉、チーズ、ハム、粉チーズ	すいか、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、モロヘイヤ	
29	火	ざっこくまいごはん チキンカツ ラタトゥイユ とうがんときのこのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう コーンフ레이크	米、コーンフ레이크、パン粉、小麦粉、油、三温糖、雑穀米	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、卵、ウィンナー	ホールトマト缶詰、とうがんときのこ、たまねぎ、えのきたけ、なす、ズッキーニ、にんじん、しいたけ、黄ピーマン	
30	水	タコライス ほうれんそうのソテー ミニフィッシュ もずくととうふのスープ バナナ	ぎゅうにゅう オレンジカップケーキ	米、ホットケーキ粉、油、三温糖、ごま油、ごま(乾)	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、チーズ、卵、無塩バター、ミニフィッシュ(味付け小魚、0~1歳、しらす干し)、バター	バナナ、ほうれんそう、トマト、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、マーレード、おきなわもずく、キャベツ、コーン缶	
31	木	ごはん さばのおやき にんじんのしりしり いなかじる ゼリー	ぎゅうにゅう ココアクッキー	米、じゃがいも、油、小麦粉、ごま油、ごま(乾)、三温糖	牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、卵、バター	にんじん、だいたい、ねぎ、ごぼう、糸こんにゃく	

1か月(おやつ含む)平均栄養量 (表記:幼児/3歳未満児)	エネルギー	560/395 kcal	鉄	2.3/1.6 mg
	たんぱく質	22.1/15.7 g	カルシウム	235/165 mg
	脂質	15.5/10.9 g	ビタミンC	34/24 mg
	塩分	2.2/1.6 g	食物繊維	5.1/3.6 g

表記→※行事・季節献立

* 行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。



うまみが増えて調理法も多彩 夏に美味しい鰯(あじ)🐟

成長を促進するビタミンB2とカルシウムの吸収を促進するビタミンDの成分を含んでいる鰯。特に夏場の鰯はアミノ酸が豊富になり、うまみが増すので塩焼き、煮物、揚げ物、南蛮漬けなどの多彩な調理法で美味しく食べられます。抗酸化成分が豊富なショウガやネギ、みょうが、にんにく、玉ねぎなどと食べると魚の酸化を防ぎ、栄養も逃しません。この時期に格別な味を楽しみましょう。

